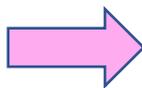


MANEJO DEL ESTRÉS PARA PROFESIONALES SANITARIOS: HIGIENE PSICOLÓGICA ANTE COVID-19

ES NORMAL EL IMPACTO EMOCIONAL ANTE UNA SITUACIÓN DE ELEVADA TENSION COMO LA CRISIS SANITARIA QUE ATRAVESAMOS

CUIDEMOS NUESTRA SALUD EMOCIONAL AL IGUAL QUE NOS PROTEGEMOS CON GUANTES O MASCARILLA. RECUERDA QUE CUIDARTE PERMITIRÁ QUE CUIDES MEJOR A LOS DEMÁS

IDENTIFICAR SÍNTOMAS SUGESTIVOS DE ESTRÉS:
ANGUSTIA, IRRITABILIDAD, IRA, LABILIDAD,
INSOMNIO, CANSANCIO, TENSION MUSCULAR,
CEFALEA, FALLOS COGNITIVOS, FALTA DE APETITO,
DESORGANIZACIÓN DE HORARIOS, RETRAIMIENTO,
APATÍA.....



Gran tensión

Tensión moderada

Tensión leve

¿QUÉ PUEDO HACER?

Mira

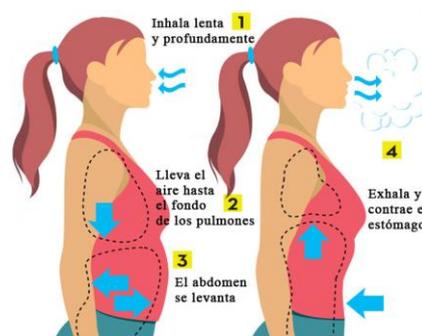
Observa la emoción

Describe la emoción

Experimenta la emoción, no huyas

Respira

Acepta tus pensamientos y sentimientos



¿CÓMO MANEJAR ESTOS SÍNTOMAS?

1. ASEGURA SUEÑO SUFICIENTE Y REPARADOR

2. MANTEN ALIMENTACIÓN, CUIDADO E HIGIENE DIARIA

3. MODERA CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y CAFEÍNA

4. PON EN MARCHA ESTRATEGIAS QUE TE HAYAN SERVIDO EN OTRAS OCASIONES

5. BUSCA APOYO MUTUO CON COMPAÑEROS, DESAHÓGATE, COMPARTE TU EXPERIENCIA Y RECONOCE LOS LOGROS ALCANZADOS

6. DESCONECTA AL SALIR DEL HOSPITAL. DOSIFICA INFORMACIÓN RELATIVA A COVID-19

7. OCUPA EL TIEMPO CON ACTIVIDADES QUE PERMITAN ESTA DESCONEXIÓN: MÚSICA, LECTURA, PELÍCULAS / SERIES, EJERCICIO FÍSICO SI ES POSIBLE...

8. HUYE DE LA SOLEDAD, CONTACTA TELEFÓNICAMENTE CON FAMILIA Y AMIGOS

SI NO ES SUFICIENTE Y CONSIDERAS QUE PODEMOS AYUDARTE NO DUDES EN CONTACTAR CON NUESTRO SERVICIO DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL

mjose.lobato@salud.madrid.org

mmvila@salud.madrid.org

Si llamas desde el hospital → 416511 / 416512

Si llamas desde casa → 911916511 / 911916512